

LA LIBERTAD DE LA SALUD; o el ilimitado corazón de Higea

Isabel Mouriño



EDITORIAL LA ESTIRPE DE HIGEA



"Éste es mi gusto; un gusto que no es ni bueno ni malo, pero que es mío; y no me avergüenzo de él, ni tengo por qué ocultarlo. A quienes me preguntaban por el camino, les respondía yo: Éste es el mío. ¿Dónde está el vuestro?. Y es que el camino, el único, no existe".

"Cuanto más noble y elevado es algo, más difícilmente es de encontrar. ¿No sois todos vosotros, hombres superiores, unos fracasados? Mas, ¡tened valor, pese a todo! ¡Cuántas cosas podéis hacer aun! ¡Aprended a reiros de vosotros mismos, como hay que reír! ¿Qué tiene, además, de extraño el que hayáis fracasado o el que hayáis conseguido algo solamente a medias, si estáis destrozados? ¿No se agita en vosotros y os impulsa el futuro del hombre? ¿No hierve en vuestra marmita, entrechocando, lo más remoto, profundo, lo estelarmente elevado del hombre, su inmensa fuerza? ¿Qué tiene de extraño que estalle más de una marmita? ¡Aprended a reiros de vosotros mismos como hay que reír! ¡Cuántas cosas podéis hacer aún, hombres superiores! ¡Y cuántas cosas se han conseguido ya!", NIETZSCHE, F; Así habló Zaratrusta

PRÓLOGO

"La naturaleza es la que cura", Mosséri

*"La razón por la que muchas personas no consiguen realizar los cambios precisos hacia una vida saludable es porque ignoran por qué le ocurren ciertas cosas a sus cuerpos", **Paul Nison**, *Raw knowlegde**



Esta es una obra a cerca de los principios generales para el mantenimiento y la adquisición de la salud humana, conforme a los presupuestos teóricos y prácticos de la Ciencia de la Salud Higienista o la Higiene Natural, una escuela nacida en el siglo XIX en el contexto de una reacción general contra la medicina alopática y el uso de medicamentos o drogas para el tratamiento de la enfermedad.

La Higiene natural se define como una ciencia física que basa su teoría y su práctica en el estudio de las leyes biológicas que determinan y regulan las estructuras y las funciones correctas y armónicas del organismo humano. Aunque su campo principal de estudio se ha centrado en el estudio de la fisiología, la Higiene natural abarca también un campo de las llamadas ciencias sociales, pues al partir de la concepción del organismo humano como un todo integrado cuerpo-mente, estudia también la salud psicológica y las relaciones entre los procesos fisiológicos y mentales.

Aunque es uno de los objetivos de esta obra dar a conocer los principios básicos y generales de la Higiene natural, el motivo principal de su nacimiento es otorgar una explicación de los trastornos de la alimentación y de los mecanismos de superación de los mismos dentro del paradigma interpretativo de la Higiene natural. Aunque se incorporan nociones de la psicología cognitiva-conductual, la corriente de las necesidades y recursos innatos humanos (human givens) y la programación neurolingüística, los presupuestos de la Higiene Natural son los que inspiran de forma crucial este trabajo.

La Higiene natural me otorgó el paradigma interpretativo y

explicativo de los trastornos de la alimentación, y fue adoptando sus principios teóricos y prácticos que encontré respuestas a un problema de salud física y mental que me mantuvo "esclava" durante cuatro años, pero que afectó de manera muy importante toda mi vida: no puedo pensar en una sola dimensión de la misma que no se haya visto afectada de un modo u otro por mis relaciones con los alimentos y los estimulantes o drogas. Todo, desde mis relaciones de amistad a mis relaciones de pareja, a mis formas y oportunidades de ocio, de trabajo, de creación, de percepción, de interpretación: todo lo que soy se ha visto siempre afectado por mis relaciones con los alimentos y los estimulantes o drogas. Creo que no es preciso decir que esta relación no ha sido positiva: ha sido por el contrario una relación opresiva y depresiva, limitante, frustrante, destructiva, acompañada de mucho sufrimiento...y lo que es peor y evidente para mí ahora: de mucho sufrimiento inútil e innecesario, que podría haber sido evitado, de haber gozado desde la infancia de los conocimientos que todo ser vivo posee al nacer, desarrolla por instinto y aprende cuidadosamente y eficazmente de sus padres.

Pero no ha sido un fallo de mi familia el que yo no haya recibido este saber. No ha sido un fallo de mi comunidad. No ha sido un fallo siquiera del Estado en el que vivo. Es un fallo de todo el sistema mundial en el que se organiza la especie humana, de las formas de vida imperantes, que ha expandido la globalización. Es un fallo también heredado de comunidades humanas anteriores. Es algo muy antiguo, pero que también ha sido estudiado desde antiguo, aunque no se le dio formulación teórica científica hasta el siglo XIX; es decir, hasta el momento en el que nacieron como tales las ciencias al elaborarse un discurso científico y un método científico.

¿Por qué no el ser humano? ¿Por qué el ser humano no recibe ya

desde la infancia los saberes precisos para mantener su vida, para mantener su salud? ¿Por qué con el paso del tiempo se deterioran sus instintos, que conserva con todo al nacer? Porque el ser humano ha roto todos los puentes que lo unían a la naturaleza en un proceso que ufanamente él ha bautizado como civilización, pero que podemos perfectamente calificar de enajenamiento: enajenamiento de la propia naturaleza, **de las propias necesidades de su naturaleza.**

No creo en los discursos de progreso; tampoco en una edad mítica paradisíaca, en una edad de oro del ser humano, en el que todo sería próspero, armónico e idílico. En todo tiempo y en todo espacio existen realidades positivas y realidades negativas; especialmente porque la positividad o negatividad de algo siempre será juzgada en función de un sistema de creencias y de valores concretos, perteneciente a un individuo con una experiencia vital y psicológica particular, que a su vez pertenece a una comunidad humana específica en el tiempo y en el espacio. Como yo soy también un ser humano, no escapo a estas determinaciones, y sé que juzgo según mis valores, por eso me voy a apurar a esclarecerlos.

Juzgo en términos generales como bueno aquello que considero, según la información de la que dispongo, que aumenta la vida (o las condiciones que hacen posible la vida) y la calidad de la vida, medida en función del deseo de vivir, el gozo de vivir, y la duración de esa experiencia. Todo lo que destruye la vida y las condiciones que hacen posible la vida, todo lo que disminuye el deseo de vivir, el gozo de vivir y la duración de esa experiencia, todo eso según mi punto de vista tiene un carácter destructivo, y por lo tanto, negativo.

Los procesos de destrucción forman parte, en principio, de los

procesos de la vida. Pero en realidad no es así; si bien las leyes de la entropía admiten la destrucción en cierto grado, la vida consiste fundamentalmente en transformaciones de la materia y de la energía; es decir, en ciclos de cambio. La muerte forma parte de las transformaciones de la energía y de la materia. Pero no hablamos de la negación de la muerte; no hablamos de la muerte como algo negativo. Hablamos de la destrucción de las condiciones que hacen posible la vida y la reanudación de la vida; ese proceso es el que consideramos negativo. Esas son las formas de destrucción que lamentamos.

Y desde ese punto de vista, nuestra época es especialmente limitante y destructiva en muchos aspectos.

¿Por qué? Porque el ser humano está muy desorientado a cerca de aquello que realmente aumenta la vida, el deseo de vivir, el gozo de vivir y la duración de esa experiencia.

Creo que en términos generales todo el mundo aceptaría que lo que acorta la duración de la vida y genera enfermedad física y mental, es negativo y destructivo.

Sin embargo, en muchos casos no se considera negativo; al contrario, se considera negativo renunciar a estas actividades que acortan la vida y generan enfermedad física y o mental, porque se considera que otorgan placer al ser realizadas, y renunciar a ellas se vive y se considera una renuncia, o un sacrificio inútil por parte del ser humano, en una vida que es demasiado corta y está demasiado llena de problemas, de pérdidas y de dolor para añadirle más privaciones, más barreras al deseo.

¿Por qué el ser humano ha llegado a considerar una privación o

un sacrificio eliminar de su vida actividades que generan enfermedad física y mental , acortan su esperanza de vida, y amenazan a la supervivencia de su propia especie?

Porque ha sido engañado desde hace mucho mucho tiempo acerca de las posibilidades de placer que la propia naturaleza y el propio cuerpo humano proporcionan en salud; y porque ha crecido y ha vivido acostumbrado a depender del consumo de determinadas sustancias para obtener placer.

La mayor parte de los no alcohólicos sabe que existen muchas formas de placer ajenas al consumo de alcohol; y no considera un sacrificio privarse de alcohol para realizar otro tipo de actividades. Pero un alcohólico no ve las cosas de la misma manera, especialmente si ha crecido consumiendo alcohol. El efecto del alcohol en su organismo y la interferencia del alcohol en sus sistemas neurológicos naturales de obtención del placer hace extremadamente difícil para él imaginar o sentir placer realizando actividades ajenas al consumo de alcohol. Solo a través de la desintoxicación, es decir, de la abstinencia absoluta del consumo de alcohol, puede llegar a descubrir los otros placeres de la vida. Pero la desintoxicación no es un camino fácil, especialmente en un ambiente contrario al cambio.

El ser humano es, en gran parte, como este *alcohólico*.

El ser humano ha perdido la capacidad de seguir y de interpretar adecuadamente sus propios instintos: sus instintos han degenerado a través de la intoxicación. Ha perdido también la capacidad de aprender los requisitos naturales fundamentales de su supervivencia a través de la transmisión generacional. El ser humano no sabe lo que tiene que comer para mantenerse sano y

obtener energía; no sabe lo que tiene que beber; no sabe lo que tiene que respirar; no sabe lo que precisa hacer para renovar sus tejidos y su energía nerviosa: y sobre todo, no sabe lo que no tiene que hacer si quiere mantenerse vivo y, más aun, si quiere mantenerse sano. Es posible vivir muerto en vida. Existen muchos seres humanos que saben lo que es vivir como si uno estuviera muerto en vida. Las personas que padecen depresiones, neurosis, adicciones: todas ellas saben muy bien lo que es vivir como si uno estuviera muerto en vida.

A todos ellos, especialmente, quisiera dedicar este libro.

El ser humano puede llegar a saberlo casi todo sobre cualquier campo específico de la informática, la física cuántica, la astronomía, la micro y la macroeconomía, la neurocirujía, la caída del imperio romano, la concepción del purgatorio en la edad media, la teoría psicoanalítica, la antropología cultural, la nanotecnología y la teoría de la relatividad. Cuando consigue abarcar muchos conocimientos a cerca de una materia, se le llama un experto: es una persona culta, capaz, que se ha realizado en la vida, que goza de prestigio intelectual o social. Puede incluso llegar a recibir el premio nobel. Tener un coeficiente intelectual que cuadriplica la media. Pero incluso este portento de la sabiduría humana, es un analfabeto integral en todo lo que compromete a los procesos fundamentales de la vida, de su vida, y sabe menos que una hormiga, una ardilla o un delfín a cerca de la información más crucial para todo ser vivo: a saber, cómo mantenerse vivo, es decir, **cómo mantenerse sano**.

Cuando me di cuenta de todo esto, mi percepción a cerca de la capacidad de conocimiento humano cambió una vez más. Todo mi aprendizaje académico fue un aprendizaje de progresiva desmitificación; desmitificación del sistema socia-político, cultural y económico vigente, del saber histórico, del conocimiento científico,

de la capacidad de conocimiento del ser humano. Esta vez le llegó el turno a la medicina alopática; pero fue mucho más que una desmitificación de una escuela de medicina. Lo que el Higienismo me enseñó fue la enajenación total del ser humano, de la especie humana, a cerca de sí misma. Las múltiples formas que ha desarrollado, ingeniado y perfeccionado el ser humano no sólo para destruir a otro ser humano, para destruir a otro ser vivo y para destruir el entorno que hace posible su supervivencia, sino sobre todo para destruirse a sí mismo: para limitarse, para incapacitarse, para invalidarse, para degenerar, para enfermar, para eliminarse como especie, para borrarse de la faz de la tierra. El siglo XX ha sido el siglo de perfeccionamiento y aceleración de este proceso de suicidio colectivo, en el que el hombre trabaja incansablemente para llevarse consigo "al otro lado", a toda forma de vida...destruyendo no solo directamente seres vivos; sino destruyendo, de forma insidiosa, las condiciones que hacen posible la vida.

Quizás existan microorganismos que puedan sobrevivir a una bomba atómica. Quizás existan, pero el hombre no estará ahí para verlo, ni el mundo que conoció.

No voy a salir de una mitificación para caer en otra, aunque Michel Foucault decía que esta es la forma natural de evolución del conocimiento humano. Sin embargo, no voy a mitificar la Higiene Natural como conocimiento absoluto a cerca de las causas de la salud humano. Sin embargo, creo que alberga muchas respuestas y muy útiles a cerca de la realidad: respuestas que se ven confirmadas a lo largo de los cientos de centros de tratamiento higienistas repartidos a lo largo del mundo y de los miles de personas que han revertido el avance de enfermedades terminales para acceder a estadios de salud nunca imaginados (y para los que sólo podían extraer referentes en los recuerdos de su más tierna infancia).

El Higienismo aporta muchas respuestas sobre la salud y la enfermedad del ser humano. Y una de ellas, es la de la libertad.

Qué extraño, que esta terrible apertura a la enorme y profunda multiplicidad en las formas de autodestrucción del ser humano haya sido para mí la puerta de salida, me haya traído el mensaje de esperanza más grande que recibí en los últimos años. Fue siguiendo el hilo que me entregó en este caso Higea, como conseguí llegar hasta el Minotauro, derrotarlo, y encontrar de nuevo la vía de salida de mi laberinto.

Y es que una de las principales cosas que ha perdido el ser humano, es la libertad. La libertad que solo otorga la salud; la libertad de realizar elecciones basadas en las demandas de su propia naturaleza, en sus propias necesidades y en sus propios recursos. Por contra, el ser humano se ha convertido en un animal dependiente, sujeto a deseos ajenos a sus necesidades vitales, deseos contrarios a sus necesidades vitales, deseos destructivos y encadenantes: el ser humano está enajenado de sí mismo.

*"Los animales no padecen los mismos impulsos. Los animales tienen control porque no son un producto de los anuncios, y no son criados con el cerebro lavado como la mayor parte de los niños de hoy. Se les da la libertad para tomar decisiones basadas en sus propios sentidos. Se les enseña a una muy temprana edad a ser líderes. Los niños, al contrario, son "educados" para ser seguidores"*¹

Existe un acuerdo general sobre el hecho de que las drogas enajenan la voluntad, destruyen la libertad del ser humano, y acaban destruyendo su vida. Pues bien: el higienismo, las

¹ **NISON, P;** *Raw Knowledge.. Enhance the Powers of Your Mind, Body and Soul*, 343, Publishing Company Brooklyn, New York

investigaciones antropológicas, históricas, médicas y nutricionales de los últimos tiempos han revelado una serie de datos fundamentales:

- que la alimentación del ser humano ha variado mucho a lo largo de la historia, y hoy en día, está muy, pero que muy alejada de sus características originales;
- que la dieta tiene una influencia crucial sobre las enfermedades que ha padecido y que padece, en diferentes ámbitos espacio-temporales, el ser humano, porque existe una alimentación específica adecuada y diseñada biológicamente para la supervivencia de cada especie, y el nivel de alejamiento de la misma (unido a otros hábitos de vida cruciales) es proporcional al nivel de deterioro y degeneración de la salud de los miembros de esa especie;
- que el cuerpo humano reacciona contra toda sustancia para cuyo consumo no está biológicamente diseñado como reacciona contra cualquier veneno; activando el sistema inmune y empleando todos los mecanismos disponibles para eliminar la sustancia tóxica del sistema orgánico cuanto antes.
- Que existen numerosos alimentos y bebidas que forman parte de la dieta actual que no forman , en cambio, parte de la dieta para la que el hombre está biológicamente diseñado, y que, por lo tanto, no puede utilizar como nutrimento. Contra estos alimentos el cuerpo humano reacciona como contra cualquier peligro y contra cualquier veneno a expulsar: es decir, estos alimentos generan estrés psicológico y fisiológico, agotando las reservas de energía del organismo hasta desembocar en la enervación. La falta de energía genera una dependencia cada vez mayor del recurso a estimulantes de cualquier tipo (especialmente azúcares refinados, cafeína, etc)

para llevar a cabo las tareas diarias...El uso de estimulantes agrava la enervación, pues todo estimulante actúa "robando" las energías de reserva del individuo, creando de este modo un sentimiento temporal de vitalidad que, al terminar, deja todavía más agotadas las reservas energéticas del organismo.

- Que existen numerosos alimentos y bebidas que forman parte de la dieta diaria con componentes similares a los de las llamadas drogas de recreo; especialmente, opioides, moléculas de proteínas de la familia de los opiáceos, que interfieren en los sistemas neurológicos naturales de obtención de placer, generando conductas adictivas y compulsivas para el consumo de los alimentos que los contienen. El individuo se convierte en dependiente de la obtención de exorfinas (es decir, los opiáceos contenidos en esos alimentos) para obtener placer y reducir la sensación de dolor, que remplazan de este modo a las endorfinas (los opiáceos naturales segregados por el cerebro humano). La acción del cuerpo para expulsar los tóxicos generados por estos alimentos y las transformaciones degenerativas provocadas por su consumo (adaptaciones fisiológicas y neurológicas o tolerancia) provocan síntomas de desintoxicación que retroalimentan el ciclo del consumo de estos productos para eliminar el malestar, al detener el proceso de desintoxicación.

Los cereales y los lácteos son alimentos con componentes opiáceos perfectamente estudiados, cuyo consumo está directamente relacionado con la expansión de los trastornos de la alimentación.

- Las transformaciones producidas en los alimentos consumidos, con la expansión de la revolución verde y la agricultura industrial (adicción de pesticidas, fertilizantes

químicos, organismos genéticamente modificados, etc); y especialmente, con la expansión de la industria alimentaria y los alimentos procesados (sometidos a refinamientos y a la adicción de un sin fin de azúcares refinados, grasas, y elementos químicos, es decir, a la desprovisión de cualquier elemento nutritivo con el objetivo de favorecer el factor sabor y el carácter estimulante y adictivo de los productos para incrementar las ventas) están directamente vinculados con el aumento de las enfermedades degenerativas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades del metabolismo del azúcar (hipoglucemia, hiperglucemia, diabetis, candida) , la artrosis, la osteoporosis, el alzheimer, la esquizofrenia, y otras condiciones como el autoestimo, el asma, la hiperactividad, las conductas compulsivas,etc

El higienismo nació como una revolución; no fue una reforma, sino una reacción subversiva, un auténtico cambio de paradigma en el tratamiento de la salud y de la enfermedad humana. Desde el principio, el suyo fue un mensaje de esperanza, que dijo al ser humano que la enfermedad no es algo inevitable ni azoroso; que ninguna forma de enfermedad es inevitable, que casi toda enfermedad es reversible, a menos que haya llegado a un punto de desarrollo extremadamente avanzado; que ningún ser humano tiene ni debe resignarse a la enfermedad.

Una de mis aspiraciones fundamentales al escribir esta obra es pues otorgar claves y respuestas a todas las personas, (a los miles y millones de personas, muchas más de las que nadie puede ser consciente, pues este es un problema candente pero no reconocido) que padecen trastornos de la alimentación y que han luchado durante años con un problema que no entienden, que los reduce a la miseria física y mental, al autodesprecio, a la culpa, a la impotencia, al auto-odio, al autocastigo, a la desesperanza, a la

frustración, al aislamiento social, a la fatiga crónica, al envejecimiento prematuro, a la obsesidad, a las enfermedades degenerativas...a la infelicidad y a la esclavitud....

Espero con esta obra generar una rebelión en el lector, y especialmente, en toda persona que padezca una enfermedad de cualquier tipo, y un trastorno alimentario en particular. Espero generar indignación y rebelión; espero generar el deseo de recuperar el derecho a la libertad, el derecho a la salud. **El derecho al placer de la salud. Sus derechos naturales.**